

1 день

Завтрак

- 1.Икра кабачковая промышленная - 90/105
- 2.Яйцо отварное – 40/40
- 2.Масло сливочное – 4/5
- 3.Сыр порционно – 6/10
- 4.Батон пшеничный – 30/40
- 5.Какао с молоком – 180/200

2 завтрак

Сок – 100/100

Обед

- 1.Салат из капусты с зеленым горошком - 40/60
- 2.Свекольник со сметаной – 180/200 (9/11)
- 3.Гуляш из отварного мяса – 60/80
- 4.Макаронные изделия отварные – 110/130
- 5.Компот из сухофруктов – 180/200
- 6.Хлеб пшеничный – 20/30
- 7.Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

- 1.Молоко - 180/200
- 2.Выпечка сада – 45/60

Ужин

- 1.Фрукты – 95/100
- 2.Суфле творожное – 130/160
- 3.Кофейный напиток - 180/200
- 4.Хлеб пшеничный – 10/20
- 5.Хлеб ржаной – 20/20

2 день

Завтрак

1. Каша рисовая молочная - 150/200
2. Сыр порциями – 6/10
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Кофейный напиток – 180/200

2 завтрак

Сок – 100/100

Обед

1. Салат из капусты и моркови - 40/60
2. Щи из свежей капусты – 180/200 (9/11)
3. Жаркое по - домашнему – 130/160
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 10/30
7. Хлеб ржаной – 10/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Кондитерское изделие – 20/50

Ужин

1. Зразы из рыбы – 110/130
2. Чай с сахаром - 180/200
3. Хлеб пшеничный – 10/20
4. Хлеб ржаной – 20/20
5. Фрукты – 95/100

3 день

Завтрак

1. Каша овсяная «Геркулес» молочная 150/180 с маслом 4/5
2. Масло сливочное – 4/5
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Чай с сахаром – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100
Фрукты – 95/100

Обед

1. Салат из свеклы отварной - 40/60
2. Суп картофельный с макаронными изделиями – 180/200 (9/11)
3. Котлета из кур – 60/70
4. Каша гречневая – 110/130
5. Кисель – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада с повидлом – 45/60

Ужин

1. Пудинг творожный запеченный – 130/160
2. Какао с молоком - 180/200
3. Хлеб пшеничный – 10/20
4. Хлеб ржаной – 20/20

4 день

Завтрак

1. Омлет на натуральном молоке - 130/155
2. Масло сливочное – 4/5
3. Сыр порционно – 6/10
4. Батон пшеничный – 30/40
5. Кофейный напиток – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100

Обед

1. Салат из картофеля с соленым огурцом - 40/60
2. Борщ с капустой и со сметаной – 180/200 9/11
3. Зразы рубленые – 60/70
4. Рис с овощами – 110/130
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Кисломолочный напиток - 180/200
2. Кондитерское изделие – 20/50

Ужин

1. Биточки рыбные – 70/80
2. Капуста тушеная – 120/150
3. Чай с сахаром - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 10/20
5. Хлеб ржаной – 20/20
6. Фрукты – 95/100

5 день

Завтрак

1. Каша молочная ячневая - 150/180 (4/5)
2. Масло сливочное – 4/5
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Какао с молоком – 180/200

2 завтрак

Сок – 100/100

Обед

1. Салат из капусты с морковью - 40/60
2. Суп «Любительский» – 180/200 9/11
3. Тефтели мясо – крупяные «Ежики» – 60/70
4. Картофельное пюре – 110/130
5. Соус томатный – 20/30
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/20
7. Хлеб ржаной – 20/20

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада – 45/60

Ужин

1. Фрукты – 95/100
1. Запекантка творожная с морковью – 120/150
2. Соус сладкий – 40/50
3. Чай с сахаром - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 20/30
5. Хлеб ржаной – 30/30

6 день

Завтрак

1. Масло сливочное – 4/5
2. Макароны изделия отварные – 130/150
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Чай с сахаром – 180/200

2 завтрак

Сок – 100/100

Обед

1. Икра кабачковая (промышленная) - 40/60
2. Рассольник домашний со сметаной – 180/200 (9/11)
3. Гуляш из отварного мяса – 60/70
4. Каша перловая рассыпчатая – 110/130
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/20
7. Хлеб ржаной – 20/20

Полдник:

1. Чай с сахаром - 180/200
2. Кондитерские изделия – 40/50

Ужин

1. Морковные котлеты – 120/150
2. Соус сладкий – 40/50
3. Фрукты – 95/100
4. Чай с сахаром - 180/200
5. Хлеб пшеничный – 10/30
6. Хлеб ржаной – 30/30

7 день

Завтрак

1. Каша молочная пшеничная - 150/180 (4/5)
2. Сыр порционно – 6/10
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Кофейный напиток – 180/200

2 завтрак

Сок – 100/100

Обед

1. Салат из капусты с зеленым горошком - 40/60
2. Суп «Волна» – 180/200 (9/11)
3. Биточек рубленый – 70/80
4. Картофельное пюре – 110/130
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада – 45/60

Ужин

1. Фрукты – 95/100
2. Запеканка рыбная – 110/130
3. Соус томатный – 20/30
4. Чай с сахаром - 180/200
5. Хлеб пшеничный – 10/20
6. Хлеб ржаной – 20/20

8 день

Завтрак

1. Каша манная молочная – 150/200 (4/5)
2. Масло сливочное – 4/5
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Какао с молоком – 180/200

2 завтрак

Сок – 100/100

Обед

1. Салат «Слезки» - 40/60
2. Суп картофельный с крупой – 180/200 (9/11)
3. Капуста тушенная с отварной курицей – 180/200
4. Компот из сухофруктов – 180/200
5. Хлеб пшеничный – 20/30
6. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Кондитерское изделие – 20/50

Ужин

1. Свекла отварная порционно – 20/30
2. Кулебяка с фаршем/рис с рыбными консервами – 100/120
3. Чай с сахаром - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 10/20
5. Хлеб ржаной – 20/20
6. Фрукты – 95/100

9 день

Завтрак

1. Каша пшенная молочная - 150/180
2. Масло сливочное – 4/5
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Кофейный напиток – 180/200

2 завтрак

Сок – 100/100

Обед

1. Салат «Винегрет» - 40/60
2. Щи из свежей капусты – 180/200
3. Картофельная запеканка с отварным мясом – 110/130
4. Соус сметанный натуральный - 20/30
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/20
7. Хлеб ржаной – 20/20

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада – 45/60

Ужин

1. Фрукты – 95/100
2. Тефтели рыбные – 90/100
3. Соус томатный – 20/30
4. Чай с сахаром - 180/200
5. Хлеб пшеничный – 20/30
6. Хлеб ржаной – 30/30

10 день

Завтрак

1. Суп молочный с макаронными изделиями – 150/200
2. Сыр порционно – 6/10
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Чай с сахаром – 180/200

2 завтрак

Сок – 100/100

Обед

1. Огурец соленый порционный - 20/30
2. Борщ «Сибирский» со сметанной – 180/200 (9/11)
3. Зразы рубленые с яйцом – 60/70
4. Картофельное пюре – 110/130
4. Компот из сухофруктов – 180/200
5. Хлеб пшеничный – 20/20
6. Хлеб ржаной – 20/20

Полдник

1. Кисломолочный напиток - 180/200
2. Кондитерское изделие – 20/50

Ужин

1. Фрукты – 95/100
2. Пудинг из творога и риса – 120/140
3. Какао с молоком - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 10/20
5. Хлеб ржаной – 20/20

11 день

Завтрак

1. Каша гречневая рассыпчатая - 150/200
2. Сыр порционный – 6/10
3. Масло сливочное – 4/5
4. Батон пшеничный – 30/40
5. Кофейный напиток – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100

Обед

1. Салат картофельный с зеленым горошком - 40/60
2. Борщ со сметаной – 180/200
3. Бефстроганов из печени – 130/160
4. Горошница – 110/130
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада – 45/60

Ужин

1. Фрукты – 95/100
2. Рыба тушеная с овощами – 130/160
3. Чай с сахаром - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 20/20
5. Хлеб ржаной – 30/30

12 день

Завтрак

1. Каша молочная «Дружба» – 150/200
2. Сыр порциями – 6/10
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Кофейный напиток – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100
Фрукты – 95/100

Обед

1. Икра морковная - 40/60
2. Свекольник со сметанной – 180/200 (9/11)
3. Биточек рубленый – 60/70
4. Капуста тушеная – 130/150
4. Компот из сухофруктов – 180/200
5. Хлеб пшеничный – 20/30
6. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник усиленный;

1. Каша молочная ячневая – 150/200
2. Чай с сахаром - 180/200
2. Кондитерское изделие – 20/30

13 день

Завтрак

1. Суп молочный «Кулеш» - 150/200
3. Масло сливочное – 4/5
4. Батон пшеничный – 30/40
5. Какао с молоком – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100
Фрукты – 95/100

Обед

1. Салат картофельный с соленым огурцом - 40/60
2. Суп овощной со сметаной – 180/200 (9\11)
3. Плов из отварной птицы – 130/160
4. Кисель из концентрата – 180/200
5. Хлеб пшеничный – 20/30
6. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада – 45/60

Ужин

1. Суфле творожное – 180/200
2. Соус сладкий -30/40
3. Чай с сахаром - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 20/20
5. Хлеб ржаной – 30/30

14 день

Завтрак

1. Омлет на натуральном молоке - 130/150 (4/5)
2. Сыр порциями – 6/10
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Чай с сахаром – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100
Фрукты – 95/100

Обед

1. Салат луковый «Слезки» - 40/60
2. Суп гороховый с гренками – 180/200
3. Оладьи из печени – 60/70
4. Каша перловая рассыпчатая – 110/130
4. Компот из сухофруктов – 180/200
5. Хлеб пшеничный – 20/30
6. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада – 45/60

Ужин

1. Рыба по –домашнему – 130/160
3. Кофейный напиток - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 10/20
5. Хлеб ржаной – 20/20

15 день

Завтрак

1. Омлет натуральный 150/155
2. Масло сливочное – 4/5
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Кофейный напиток – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100
Фрукты – 95/100

Обед

1. Салат «Винегрет» - 40/60
2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 180/200 (9/11)
3. Тефтели мясо – крупяные «Ежики» – 60/80
4. Макароны изделия отварные – 110/130
5. Соус сметанный – 20/30
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Кисломолочный напиток - 180/200
2. Кондитерское изделие – 20/50

Ужин

1. Вареники с отварным картофелем и маслом – 130/160 (4/5)
3. Чай с сахаром - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 20/20
5. Хлеб ржаной – 30/20

16 день

Завтрак

1. Плов сладкий с изюмом – 180/200
2. Сыр порциями – 4/5
4. Батон пшеничный – 30/40
5. Чай с сахаром – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100
Фрукты – 95/100

Обед

1. Салат с зеленым горошком концентрированным - 40/60
2. Рассольник «Ленинградский» со сметаной – 180/200 (9/11)
3. Овощное рагу с мясом – 130/160
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада – 45/50

Ужин

1. Пудинг из творога и риса – 120/150
3. Кофейный напиток - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 10/20
5. Хлеб ржаной – 20/20

17 день

Завтрак

1. Суп молочный с макаронными изделиями – 150/180 (4/5)
2. Масло сливочное - 4/5
2. Сыр порционно – 6/10
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Какао с молоком – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100
Фрукты – 95/100

Обед

1. Салат картофельный с соленым огурцом - 40/60
2. Борщ со сметаной – 180/200 (9/11)
3. Бистрогонов из отварного мяса – 60/70
4. Горошница – 110/130
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада – 45/60

Ужин

1. Салат из капусты с зеленым горошком – 40/60
2. Рыба тушеная с овощами – 130/160
3. Чай с сахаром - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 10/20
5. Хлеб ржаной – 20/20

18 день

Завтрак

- 1.Каша манная молочная – 150/200 (4/5)
- 2.Масло сливочное – 4/5
- 2.Сыр порционно – 6/10
- 3.Батон пшеничный – 30/40
- 4.Какао с молоком – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100
Фрукты – 95/100

Обед

- 1.Салат из капусты с морковью - 40/60
- 2.Суп «Волна» – 180/200
3. Биточек рубленый – 60/80
- 4.Картофельное пюре – 110/130
- 4.Компот из сухофруктов – 180/200
- 5.Хлеб пшеничный – 20/30
6. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

- 1.Молоко - 180/200
- 2.Кондитерское изделие – 20/50

Ужин

- 1.Запеканка творожная – 130/160
2. Соус сладкий – 30\40
- 3.Чай с сахаром - 180/200
- 4.Хлеб пшеничный – 10/20
- 5.Хлеб ржаной – 20/20

19 день

Завтрак

1. Суп молочный «Кулеш» - 150/180
2. Масло сливочное – 4/5
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Кофейный напиток – 180/200

2 завтрак

- Сок – 100/100
Фрукты – 95/100

Обед

1. Салат свеклы и моркови - 40/60
2. Суп картофельный с клецками – 180/200
3. Капуста тушеная с мясом – 130/160
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/20
7. Хлеб ржаной – 20/20

Полдник

1. Кисломолочный напиток - 180/200
2. Кондитерское изделие – 20/50

Ужин

1. Соленый огурец порционный – 30/40
2. Картофельное пюре – 130/160
3. Чай с сахаром - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 10/30
5. Хлеб ржаной – 20/30

20 день

Завтрак

1. Каша пшеничная молочная – 150/200 (4/5)
2. Сыр порционно – 6/10
3. Масло сливочное – 4/5
3. Батон пшеничный – 30/40
4. Кофейный напиток – 180/200

2 завтрак

Сок – 100/100

Обед

1. Икра свекольная - 40/60
2. Суп «Харчо» – 180/200
3. Тефтели мясо-крупяные «Ежики» – 60/80
4. Макароны изделия отварные – 110/130
5. Компот из сухофруктов – 180/200
6. Хлеб пшеничный – 20/30
7. Хлеб ржаной – 20/30

Полдник

1. Молоко - 180/200
2. Выпечка сада – 20/50

Ужин

1. Фрукты – 95/100
2. Сырники из творога запеченные – 110/130
3. Чай с сахаром - 180/200
4. Хлеб пшеничный – 10/20
5. Хлеб ржаной – 20/20